



医療法人医誠会
摂津医誠会病院

Hospital News

vol. **14**
2014.April.1



暖かな春の日ざしが、なによりうれしい季節となりました。

今年は5月14日に「看護の日」としていろいろなイベントを企画し病院のロビーでおこなう予定としています。

ぜひ参加してください、お待ちしております。

〒566-0021 大阪府摂津市南千里丘1番32号
TEL 06-6319-0531 FAX 06-6319-5221
URL <http://www.mmjp.or.jp/l-setsu>
発行 摂津医誠会病院 地域医療連携室
発行責任者 林 正浩
発行日 平成26年4月1日



5 階病棟紹介

5 階病棟は、57 床の 7：1 の急性期病棟です。救急来院の方・他病院からの紹介の方をはじめ自宅で呼吸器を付けておられる患者さんを 1～2 週間ほど入院していただきご家族に旅行や休養してもらうなど多岐にわたり様々な形で御入院を受け入れております。



また 2013 年 7 月より看護体制に PNS(パートナーシップ・ナーシング・システム) を導入しました。PNS とは、看護師が、二人以上で患者を受け持ち、看護業務を実践するシステムです。パートナーシップではペアで保清・オムツ交換などのケアを行いますので安全かつ効果的に行えます。

また看護師がお互いの特性・能力を生かし、知識・技術を共有・補完することでその相乗効果を生み成長につながっています。パートナーシップの一人は常に患者さんのベッドサイドで患者さんを見守り、安全・安心に気を配り、暖かいぬくもりが伝わるような看護をしたいと思っています。



●●● 臨床検査室

『臨床検査技師』の仕事

皆さんは病院に『臨床検査室』があること、そこで『臨床検査技師』が働いていることをご存知ですか？

『検査』はわかるけれど、『臨床検査技師』と聞いてもあまりピンとこないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



臨床検査室では患者さんから採取した血液、尿、便などを集めて分析したり、心電図やエコーの検査などをおこなっています。皆さんも健康診断や病院の診察などで採血や採尿、心電図検査を受けた経験が一度はあるのではないかと思います。

それらの検査を担当するのが検査専門のスタッフである臨床検査技師です。臨床検査技師は国家資格を持った検査の専門家です。

患者さんの病気を診断するとき、治療方針を決めるとき、治療効果を判断するときなど、多くの場面で検査は活用されています。それらの検査データを正確かつ迅速に提供するのが臨床検査室の役割です。当院では夜間や休日においても必要とされる緊急検査を 365 日 24 時間体制にて提供しています。



臨床検査室は医師や看護師さんたちよりも患者さんと直接かかわる機会は少ないですが、縁の下の力持ちとなって質の高い診療の支援をしています。

食だより

冷え性対策



冷えは「万病のもと」とよくいわれます。手足が冷たいといった症状だけでなく、肩こりや頭痛、下痢や便秘、不眠や精神不安などを引き起こす原因にもなり、ひどくなると日常生活に支障をきたす場合もあるので決してあなどることはできません。

1. 体を動かしましょう

身体の血行をよくする事が冷え症改善の第一歩になります。ちょっとした場所であれば車やバイクを使わずに歩いてみたり、エスカレーターを使わずに階段を使ってみたり簡単にできることから始めましょう。

2. 1日3食バランスの良い食事をとりましょう

食事をすると熱エネルギーが産生され体温が上がり代謝が活発になります。

主食、主菜、副菜を基本に1品ずつ取り入れバランスよく食べましょう。

主食	主菜	副菜	もう1品
ごはん パン・麺	肉・魚 卵・大豆	野菜・海藻 キノコ	汁物 果物など

3. お風呂に入りましょう

シャワーだけでお風呂をすませていませんか？湯船に湯をしっかりとはり、入浴する事が大切です。お風呂は、全身を暖めるだけでなく、冷たくなり

収縮した毛細血管を広げ、血行を良くし、冷え性改善の手助けをしてくれます。



4. 良質な睡眠をとりましょう

冷え性の方は睡眠がうまくとれない、寝付けないという方も多いのではないのでしょうか？

湯たんぽなどを使用し足を暖めてあげると辛い寒さにも対応できます。



ニラとえびのチヂミ

材料

材料 (4人分)	水…120ml
ニラ…1/2束	塩…少々
長ネギ…1/2本	ごま油…適量
むきえび…8尾	
片栗粉…少々	たれ
小麦粉…50g	・ポン酢…大さじ5
上新粉…50g	・砂糖…小さじ2
卵…1個	・ごま油…小さじ2
	・白ごま…大さじ1



作り方

- 1 ニラは4～5cmの長さに切り、長ネギも同じ長さの千切りにする。むきえびは片栗粉をまぶして水洗いした後、背わたをとって半分の薄さに切る。
- 2 たれの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- 3 ボウルに小麦粉、上新粉、卵、水、塩をあわせて生地をつくり、ニラ、長ネギを加えてざっくり混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油をひき、2を広げえびをのせて焼く。反対側にひっくり返したらごま油をたし、押し付けて焼く。
- 5 食べやすい大きさにカットし出来上がりです。

☆たれにつけてお召し上がり下さい。

ニラに含まれている硫化アリル(アリシン)が自律神経を刺激し血液の循環を促し身体を温める効果があるとされています

栄養量 (1人分) : エネルギー 160kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.5g 塩分 0.15g